

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia mogą poprawiać pamięć



Regularny trening ruchowy szybko poprawia nie tylko wydolność fizyczną, ale też zdolności pamięciowe i ogólne funkcjonowanie mózgu u starzejących się osób - wynika z badań, które publikuje internetowe wydanie pisma "Frontiers in Aging Neuroscience".

Naukowcy z University of Texas w Dallas (USA) doszli do takich wniosków po przebadaniu grupy 37 osób w średnim i starszym wieku (57-75 lat) prowadzących siedzący tryb życia. Podzielono ich na dwie grupy. Jedna miała trzy razy w tygodniu przez godzinę wykonywać ćwiczenia aerobowe (tj. takie, w których mięśnie uzyskują energię z procesów spalania tlenowego), jak np. jazda na rowerku stacjonarnym czy bieganie na bieżni. Osoby z drugiej grupy, tzw. kontrolnej, miały czekać na dostanie się na zajęcia ruchowe z listy rezerwowej. Doświadczenie trwało 12 tygodni.

Przed rozpoczęciem cyklu treningów, po sześciu tygodniach oraz na zakończenie eksperymentu jego uczestnicy przeszli testy oceniające sprawność umysłową, wydolność układu krążenia oraz przepływ krwi przez naczynia mózgu (przy pomocy nowoczesnej, nieinwazyjnej techniki obrazowania, określanej jako znakowanie spinów krwi tętniczej - arterial spin labeling).

Po 12 tygodniach u osób ćwiczących naukowcy zaobserwowali wyraźną poprawę spoczynkowego przepływu krwi w części mózgu nazywanej przednią częścią zakrętu obręczy, która bierze udział w różnych procesach poznawczych. Oznacza to wyższą aktywność neuronów i tempa metabolizmu w tym rejonie mózgu - tłumaczą badacze.

Po zakończeniu badań, w grupie aktywnej fizycznie odnotowano też poprawę wyników w testach pamięciowych - na tzw. pamięć krótkotrwałą i długotrwałą. Jeszcze wcześniej, bo już po sześciu tygodniach, stwierdzono lepszy przepływ krwi w hipokampie, który odgrywa ważną rolę w procesach zapamiętywania i uczenia się. Hipokamp jest jedną z głównych struktur mózgu, w których zachodzą zmiany u osób z chorobą Alzheimera.

Dzięki ćwiczeniom zwiększyła się również wydolność fizyczna, co oceniano na podstawie zdolności pochłaniania tlenu przez organizm oraz subiektywnego zmęczenia odczuwanego przez badanych.

Jak komentuje współautorka pracy dr Sandra Bond Chapman, ćwiczenia fizyczne mogą być jedną z najbardziej korzystnych, ekonomicznych i łatwo dostępnych dla każdego metod poprawiających zdolności pamięciowe. "Nasze wyniki powinny dać motywację osobom dorosłym, niezależnie od wieku, do rozpoczęcia regularnych ćwiczeń fizycznych" - zaznacza badaczka.

Dr Chapman przypomina też, że wcześniejsze badania jej zespołu wykazały, iż złożona aktywność umysłowa poprawia przepływ krwi w całym mózgu. Dlatego połączenie ćwiczeń fizycznych z intelektualnymi może być najlepszym sposobem na usprawnienie funkcjonowania mózgu.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19946.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego

rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy